ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

На 16.11.2026 (Понедельник)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	60	7,70	5,30	24,70	175,00
389	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,00	12,63	53,00
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	255	7,75	14,25	55,41	382,50
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого:	**650**	**16,15**	**19,57**	**107,74**	**670,50**
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,28	16,52	135,00
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
269	Котлеты , биточки (особые) с соусом (331)	100	7,89	10,50	9,30	181,00
203	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой 215	215	8,44	8,72	50,33	314,00
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
1	Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96
348	Компот из кураги +С витам.	200	0,78	0,05	27,60	115,00
	Итого:	**866**	**29,21**	**25,51**	**151,85**	**978,46**
Полдник						
1	Плюшка московская	150	10,50	12,00	84,00	525,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00
	Итого:	**350**	**10,74**	**12,11**	**111,52**	**637,00**
	Весь рацион питания:	**1866**	**56,10**	**57,19**	**371,11**	**2285,96**

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
56,10	57,19	371,11	0,690	0,420	62,13	138,37	17,50	482,15	586,43	160,12	8,14

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____